**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 **Универсальные результаты**

Учащиеся научатся: - организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; - активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться: - доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

 **Личностные результаты**

Учащиеся научатся: - овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности-планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха - овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре - овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

 Учащиеся получат возможность научиться: - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности - проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок - приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

 **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся: - понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения - бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий - овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

 Учащиеся получат возможность научиться: - рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Предметные результаты:**

*Учащиеся научатся:* - проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. – организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

*Учащиеся получат возможность научиться:* - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне

**Содержание учебного предмета**

**Занятия о физической культуре.**

***История физической культуре:***

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.

- Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.

- Известные участники и победители в Олимпийских играх в древности

***Базовые понятия физической культуре:***

- Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.

- Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры ( положения головы, тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки ( дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.)

- Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

***Физическая культура человека:***

- Режим дня, его основное содержание и правила планирование.

- Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями ( соблюдение чистоты тела и одежды)

**Способы двигательной ( физкультурной) деятельности.**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***

***-*** соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Комплексов упражнений с предметами и без предметов ( по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

- Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдение за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины массы тела, окружности грудной клетки, осанке, формы стопы.

- Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во уроков** |
|  | **Легкая атлетика** **1 четверть**  | 12 |
| 1 | 1.Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 2 | 1.Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости. | 1 |
| 3 | 1.Старты из различных положений | 1 |
| 4 | 1. Закрепление различных видов стартов.
2. Скоростной бег до 50 метров ( 2-3 серии)
 | 1 |
| 5 | 1. К/У- низкий старт
 | 1 |
| 6 | 1. К/У- бег 30 м
2. Обучение прыжку в длину с места.
3. Встречная эстафета.
 | 1 |
| 7 | 1. Совершенств. Прыжка с места
2. Обучение прыжку в длину с разбега
 | 1 |
| 8 | 1. К/у-прыжка с места
2. Обучение метания гранаты.
 | 1 |
| 9 | 1. К/У- челночного бега 3 по 10
2. закрепление прыжков в длину с разбега.
 | 1 |
| 10 | 1. Встречная эстафета
2. СБУ
 | 1 |
| 11 | 1. Метание мяча на дальность.
2. Бег 60 м
 | 1 |
| 12 | 1. ОФП -упражнения на развитие: силы, быстроты, выносливости.
2. К/у- прыжка с места
 | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка ( бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.)** | **12** |
| 13 | 1.равнномерный бег 4 мин.2. встречная эстафета | 1 |
| 14 | 1. Равномерный бег 4 мин
2. ОФП -упражнение на развитие: гибкости, силы, координации движений, ловкости
 | 1 |
| 15 | 1. преодоление полосы препятствий
2. бега на 60 м
 | 1 |
| 16 | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз (М ), на низкой(количество раз (Д))2.равномернный бег 5мин | 1 |
| 17 | 1. ОФП
2. Скоростной бег до 50м (2-3 серии)
 | 1 |
| 18 | 1. Челночный бег 3по 10
2. Равномерный бег 6 мин.
 | 1 |
| 19 | 1. Равномерный бег 8 мин.
2. Эстафета
 | 1 |
| 20 | 1. Равномерный бег 10 мин
2. Лазание по канату
 | 1 |
| 21 | 1. Бег по пересеченной местности ( 1 км)
2. ОФП
 | 1 |
| 22 | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.
2. Бег на 1,5 км
 | 1 |
| 23 | 1. Ку- бега на 1,5 км
 | 1 |
| 24 | 1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
2. бег в гору
 | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **3** |
| 25 | 1. Обучение высокого старта.
2. Соверш. встречная эстафета
 | 1 |
| 26 | 1. Соверш высокого старта.
2. Контроль бега 60 м
 | 1 |
| 27 | 1. Скоростной бег до 50 м (2-3 серии )
2. СБУ
 | 1 |
|  | **2 четверть спортивные игры баскетбол** | **21** |
| 28 | 1. Т\Б
2. Стоики и передвижения игрока и остановки прыжком.
 | 1 |
| 29 | 1. Повороты без мяча, ведение мяча на месте.
2. Ловля и передача двумя руками от груди.
 | 1 |
| 30 | 1. Ведение мяча с разной высоты отскока.
2. Совер ловли и передачи мяча от груди
 | 1 |
| 31 | 1. Закр. Ловля и передачи от груди.
2. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.
 | 1 |
| 32 | 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.
2. Обучить стойке баскетболиста.
 | 1 |
| 33 | 1. К/у- Ловля и передачи от груди.
2. Остановка двумя шагами.
3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.
 | 1 |
| 34 | 1. Введение мяча с изменением скорости.
2. Ловля и передача мяча от груди и ловля в квадрате.
3. Бросок двумя руками с низу в движении.
 | 1 |
| 35 | 1. Закр. Ловля и передача мяча от груди и ловля в квадрате.
2. Введение мяча с изменением скорости.
 | 1 |
| 36 | 1. К/у- Ловля и передача мяча от груди в квадрате.
2. Позиционное на падение, без изменения позиции игроков.
3. Совер. Стойки баскетболиста.
 | 1 |
| 37 | 1. Введение мяча.2. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 38 | 1. Обучить Броску меча в корзину.
2. Позиционное нападение, без изменения позиции игроков.
 | 1 |
| 39 | 1. Обучить Броску меча в корзину.
2. Введения мяча с изменением направления.
 | 1 |
| 40 | 1. ОФП Сдача норматива- подтягивание на перекладине (мальчики), на низкой ( девочки)
2. Соверш. Введения мяча с изменением направления.
 | 1 |
| 41 | 1. К/ у- Введения мяча с изменением направления.
2. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока
 | 1 |
| 42 | 1. Повторить стойки баскетболиста
2. Позиционное нападение ч\з защитника.
 | 1 |
| 43 | 1. Позиционное нападение ч\з защитника.
2. Сочетание приемов( введение остановка- бросок)
 | 1 |
| 44 | 1. Совер. Стойки баскет
2. Обучить вырыванию и выбиванию мяча.
 | 1 |
|  | **Гимнастика** | 3 |
| 45 | 1.инструктаж по Т\Б2. значение гимнастики, упр для осанки. | 1 |
| 46 | 1. Висы и упоры. Упражнения на равновесии.
2. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешенные висы (Д).
 | 1 |
| 47 | 1. Перестроение в две колоны. ( на месте.)
2. Подтягивание в висе (М), из виса лежа (Д)
 | 1 |
| 48 | 1.перестроение в две колонны в движение2.перестроение в колонны на месте | 1 |
|  | Итог: | 48 (21) |
|  | **3 четверть****Гимнастика** | **30ч****15** |
| 49 | 1. Инструктаж по Т\Б
2. Передвижение по бревну
3. соверш повороты на месте.
 | 1 |
| 50 | 1. К/у- повороты на месте.
2. Висы согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д)
3. Подтягивание в висе(м), из виса лежа (д).
 | 1 |
| 51 | 1. Кувырок вперед.
2. кувырок вперед ноги с крестно.
 | 1 |
| 52 | 1. Перестроение из колонны в1 в 2
2. Опорные прыжки( скок прогнувшись)
3. Кувырок вперед.
 | 1 |
| 53 | 1.К/у- Кувырок вперед2.Кувырок вперед ноги с крестно. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. | 1 |
| 54 | 1. сгибание разгибание рук в упоре лежа. Мальчика от пола ноги на гим скамейке, девочки с опорой руками на гим. скамейке.
2. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев.
 | 1 |
| 55 | 1. К/у- сгибание разгибание рук в упоре лежа. Мальчика от пола ноги на гим скамейке, девочки с опорой руками на гим скамейку.
2. Два кувырка вперед в группировке
3. Ходьба по бревну (д).выполнения комбинации на брусьях(м)
 | 1 |
| 56 | 1. Обучить кувырок вперед в группировке, ноги с крестно, с последующим поворотом на 180 \* ( девушки)
2. Обучение кувырок вперёд ноги с крестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев ( юноши
 | 1 |
| 57 | 1. К/у кувырок назад
2. Соверш. кувырок вперед в группировке, ноги с крестно, с последующим поворотом на 180 \* ( девушки), кувырок назад в упор присев ( юноши)
 | 1 |
| 58 | 1. Соверш. кувырок вперед в группировке, ноги с крестно, с последующим поворотом на 180 \* ( девушки), кувырок вперёд ноги с крестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев ( юноши)
 | 1 |
| 59 | 1. закр. кувырок вперед в группировке, ноги с крестно, с последующим поворотом на 180 \* ( девушки), кувырок вперёд ноги с крестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев ( юноши)
 | 1 |
| 60 | 1. К/у- кувырок вперед в группировке, ноги с крестно, с последующим поворотом на 180 \* ( девушки), кувырок вперёд ноги с крестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев ( юноши)
2. Совер. опорного прыжка.
 | 1 |
| 61 | 1. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа.
 | 1 |
| 62 | 1. кувырок через плечо из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в стоку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев ( юноши).
2. К/у- стойку на лопатках

**Итог** | 2**15** |
|  | **Спортивные игры ( волейбол)** | **15** |
| 63 | 1. Т\Б по волейболу.
2. Обучить Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
 | 1 |
| 64 | 1. Соверш.стоики игрока.
2. Прием и передача сверху двумя руками.
 | 1 |
| 65 | 1. обучить Прямой верхней подачи мяча
2. Прием и передача мяча.
3. К/у- стойки игрока
 | 1 |
| 66 | 1. Обучить Прямой верхней подачи мяча
2. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.
 | 1 |
| 67 | 1. совепш- Прямой верхней подачи мяча
2. Соверш. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.
 | 1 |
| 68 | 1. К/у- . Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.
2. Передача мяча двумя руками сверху в парах.
3. Прием мяча с низу двумя руками над собой и партнеру.
 | 1 |
| 69 | 1. соверш. Прием мяча с низу двумя руками над собой и партнеру.
2. Обучить нижняя прямая подача.
3. К/у – верхняя прямая подача
 | 1 |
| 70 | 1. Соверш нижней прямой подачи.
2. Совершенствование приема и передачи мяча стоя на месте и в движении.
 | 1 |
| 71 | 1. К/у нижняя прямая подача
2. Подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча.
 | 1 |
| 72  | 1. верхняя прямая и нижняя подача.
2. Соверш. Подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча.
 | 1 |
| 73 | 1. Подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча.
2. верхняя прямая и нижняя подача.
 | 1 |
| 74 | 1. К/у Подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча
2. Прямой нападающий удар.
 | 1 |
| 75 | 1. Прямая подача мяча по зонам 3, 6, 2.
2. Верхняя передача мяча над собой, нижней партнеру.
 | 1 |
| 76 | 1. К/у- нижняя прямая подача над собой не выходя из круга 10 раз.
2. Игра волейбол
 | 1 |
| 77 | 1. К/у- верхняя прямая передача меча над собой в кругу 15 раз
2. ОФП упражнения на развитие силы.
 | 1 |
| 78 | 1. Работа в парах
2. Игра в волейбол
 | 1 |
|  | **4 четверть****Кроссовая подготовка** | **27ч** **10** |
| **Легкая атлетика** |  **7** |
| **Футбол** | **10** |
| 79 | 1. Преодоление препятствий.
2. Равномерный бег 4 мин.
 | 1 |
| 80 | 1. равномерный бег 6 мин

2.к/у- челночного бега 4 по 10 | 1 |
| 81 | 1. бег в гору.
2. Смешенные передвижения( бег с чередований с ходьбой)
 | 1 |
| 82 | 1. Смешенные движения ( бег, ходьба, бег.)

Кроссовый бег. | 1 |
| 83 | 1. Обманные движения (финты).
2. Работа в парах ( отдавать пас в движении)
3. Ку- 60 м
 | 1 |
| 84 | 1. развитие силы:

- подтягивание на перекладине (Ю) на низкой перекладине (Д)- лазание по канату в 3 приема.2. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. | 1 |
| 85 | 1. Ку- подтягивание на перекладине (Ю) на низкой (Д).
2. Обучить Удары по мячу головой
 | 1 |
| 86 | 1. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма.
 | 1 |
| 87 | 1. Бег по пересечений местности.
2. Преодоление полосы препятствий

3.Соверш. Удары головой по мячу. | 1 |
| 88 | 1. Удары по прыгающему и летящему мячу.
2. Обведение фишек
 | 1 |
| 89 | 1. Остановка и передача мяча
2. Удары по мячу носком, пяткой.
3. Обуч. Жонглированию
 | 1 |
| 90 | 1. Бег в гору
2. Соверш. Жонглированию
 | 1 |
| 91 | 1. Ку- лазание по канату в 3 приема (Д) в 2 (Ю)
2. Висы на гим стенке.
 | 1 |
| 92 | 1. Ходьба по бревну.
2. Упражнения на разьеменных брусьях.
 | 1 |
| 93 | 1. Встречная эстафета с набивным мячом.
2. Преодоление полосы препятствий
 | 1 |
|  | **Промежуточная аттестация в форме сдаче нормативов или тестирования** |  |
| 94 | 1. Бег 800
2. Закр. Удары головой по мячу.
 | 1 |
| 95 | 1. ку- бега 30 м
2. СБУ

Соверш. Низкого старта. | 1 |
| 96 | 1. ку- бег 60м
2. соверш. Высокого старта.
3. Обучить бегу на 1000 метров.
 | 1 |
| 97 | 1. Контроль низкого старта( следить за техникой выполнения)
2. Контроль высокого старта( следить за правильностью )
 | 1 |
| 98 | 1. Обучить бегу 1000 метров.
2. Обучить много скокам.
 | 1 |
| 99 | 1. Закр. Много скоки.
2. Бег по пересеченной местности.
 | 1 |
| 100 | 1. Бег по пересеченной местности
2. Совер. Многоскоков.
3. Обучить Встречная эстафета ( передача палочки)
 | 1 |
| 101 | 1. Обучить Встречная эстафета ( передача палочки)
2. Подтягивание на результат
3. Скоростной бег до 40 м
 | 1 |
| 102 | 1. Совер. Встречная эстафета ( передача палочки)
2. Прыжки в высоту с способом перешагивание.
3. Преодоление полосы препятствий
 | 1 |
| 103 | 1. Конт. Встречная эстафета ( передача палочки ( следить за техникой) .
2. Совер. Метание гранаты
 | 1 |
| 104 | 1. Преодоление полосы препятствий
2. Эстафеты
 | 1 |
| 105 | 1. Игровой урок.
2. Подведение итогов. За четверть
3. Домашнее задание на лето.
 |  |